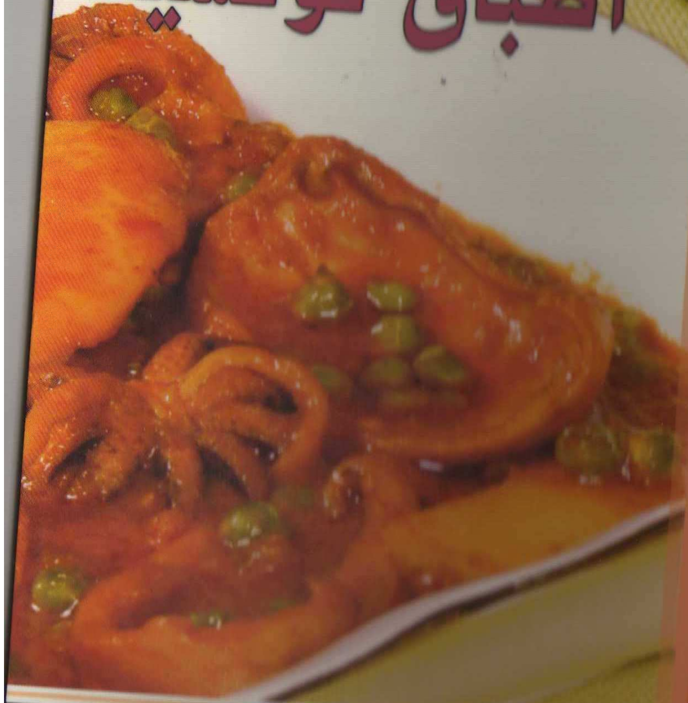
سارة دمّق

أطباق تونسيّة





تمتّعوا... ودعوا كلّ العائلة تتمتّع... فهنا كلّ شيء لذيذ وجميل، وقد راعينا أن يكون متوازنا في ما يحتويه من حريرات حتّى يكون مفيدا للصحّة أيضا.

قد تتساءلون هل هذه الوصفات معقّدة ؟ هل تأخذ كثيرا من وقتنا ؟ لا ندّعي أنّها تدخل في صف المستحضرات السّريعة ولكن ماذا نفعل بالوقت إذا لم نصرفه في إحضار وجبة لذيذة تسرّ العائلة والضّيوف ؟ إنّ هذه الكتب أجمل هديّة تضمّ في جوفها عدّة هدايا نفيسة، مبسّطة بما فيها من عديد الصّور الموضّحة لطريقة الاستعمال.

النّاشر





دار البصائر
50 شارع طرابلس مقابل دائرة حسين داي - الجزائر
الهاتف : 021773627
الفاكس : 021773625
البريد الإلكتروني : darelbassair@hotmail.com

شربة الدويدة




المكوّنات والمقادير

- كأس دويدة
- 1/2 كأس حمّص منقوع
- 1/2 كأس فول مدشدش
- ملعقة كبيرة عدس
- 3 رؤوس بصل أخضر
- 3 فصوص ثوم
- 3 ملاعق أكل طماطم
- 1/2 ملعقة أكل هريسة
- مقدار كأس من الكرفس المقصوص
- مقدار كأس من البقدونس المقصوص
- 3 قطع من القديّد (اختياري)
- فنجان زيت

طريقة التّحضير

- نصبّ الزّيت والبصل المقصوص في القدر ، نضيف قطع القدّيد ونرفعه على نار هادئة حتّى يذبل البصل.
- نضيف الحمّص والفول والعدس ونصبّ مقدار كأس ماء ساخن ونتركها تنضج مدّة 15 دقيقة،
- نضيف الطّماطم والهريسة والثّوم والتّابل ونتركها تتقلّى مدّة 10 دقائق مع التّحريك من حين لآخر.
- نضيف الكرفس والبقدونس ونتركهما يذبلان مدّة 10 دقائق .
- نصبّ مقدار لتر من الماء السّاخن وعند الغليان ترمى الدويدة وتترك على نار هادئة مدّة 7 أو 10 دقائق حتّى تنضج، نعدّل الملح .

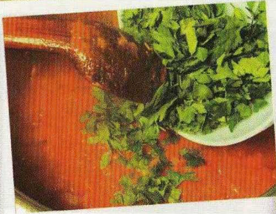
ملاحظة :

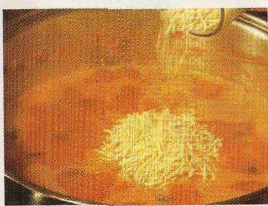
- يمكن شراء الدويدة حاضرة من بائع التّوابل.
- يمكن تحضيرها في البيت : نعجن الفارينة والسّميد مع الخميرة والملح. نتركها تخمر مدّة ساعة، نعركها ثمّ نقوم بتقطيعها.











شربة فريك



المكوّنات والمقادير

- 250 غ لحم مقطّع مكعّبات صغيرة
- 1/2 فنجان زيت
- 2 ملاعق أكل من الطّماطم
- بصلتان
- 1/2 ملعقة أكل : هريسة، ملح، فلفل أسود
- مقدار كأس من الشّربة فريك
- فنجان حمّص منقوع
- ملعقة كبيرة عدس (اختياري)
- كلافس وبقدونس مقصوص

طريقة التّحضير

- نصبّ مقدار لترين من الماء في قدر وعند الغليان نضيف الملح وكلّ المكوّنات إلاّ البقدونس.
- نتركها تغلي على نار هادئة مدّة نصف ساعة حتّى تنضج كلّ المكوّنات ثمّ نضيف البقدونس ونعدّل الملح.



1



2

3



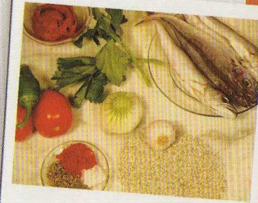
5 4



6



شربة السّمك



المكوّنات والمقادير

- 300 غ سمك أبيض (النّازلّي أو الصّبارص)
- بصلة صغيرة مقطّعة دوائر
- عرف كرفس وبقدونس
- ملعقة أكل طماطم
- فلفل أسودملح
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر

أو هريسة

- 3 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة كمّون
- نصف كاس شربة فريك.

طريقة التّحضير

- يُقلّى البصل في 3 ملاعق كبيرة زيت حتّى يذبل. نضيف قليلا من الماء والفلفل الأحمر ثمّ الطّماطم والكرفس والبقدونس والثّوم والكمّون.
- تتقلّى الصّلصة مدّة 10 دقائق أو 15 دقيقة مع إضافة قليل من الماء إذا احتجنا إلى ذلك، ثمّ نصبّ مقدار لتر من الماء. عندما يغلي نضع السّمك ونتركه ينضج لمدّة 10 دقائق ثمّ نرشّ الفلفل الأسود.
- نصفّي المرق بمصفاة. نحتفظ بالسّمك ونرمي الشّربة في المرق ونتركها تغلي لمدّة 15 دقيقة مع التّحريك من حين لآخر.
- يُنقّى السّمك من الشّوك ويُرجع إلى الشّربة.









الحسُو

مدّة التّحضير
15 دقيقة

مدّة الطّبخ
30 دقيقة

المكوّنات والمقادير

- 200 غرام لحم بقري مفروم
- ثوم، تابل ، ملح
- 2 ملعقة صغيرة نعناع مجفّف
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 3 ملاعق كبيرة فارينة
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- عرف كلافس وبقدونس
- ملعقة كبيرة طماطم
- ملعقة صغيرة هريسة

طريقة التّحضير

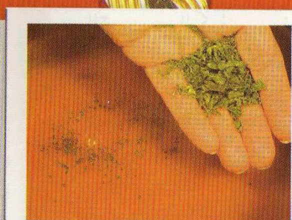
- نتبّل اللّحم بالملح والنّعناع والتّابل والفلفل الأسود والفلفل الأحمر.
- نكوّن من هذا الخليط كويرات صغيرة.
- نفرم الثّوم ونضعه في قدر مع الزّيت. نرفعه على النّار حتّى يذبل. نضيف الطّماطم والهريسة وقليلا من التّابل وقليلا من الماء والكلافس ونقليه لمدّة 10 دقائق.
- نصب مقدار لتر من الماء وعند الغليان نرمي كعابر اللحم. نتركها تنضج مدة 10 دقائق.
- نحلّ الفارينة في قليل من الماء، نضيف إليها قليلا من الملح ونصبّها شيئا فشيئا على الصّلصة وهي تغلي مع التّحريك المستمرّ حتّى تنحلّ الفارينة وتصبح الصّلصة خاثرة.
- نضيف النّعناع ونرفعها من على النّار.











السّدر

مدّة التّحضير
5 دقيقة

مدّة الطّبخ
30 دقيقة



المكوّنات والمقادير

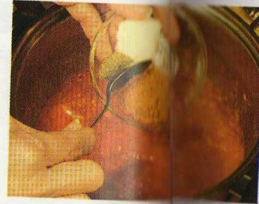
- 3 وحدات من المرقاز
- فصوص ثوم
- ملعقة كبيرة طماطم
- ملعقة صغيرة هريسة
- ملح وفلفل أسود وقصبر
- نصف كأس سميد متوسّط
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- عود كرفس
- كبّار وليمون مقصوص

طريقة التّحضير

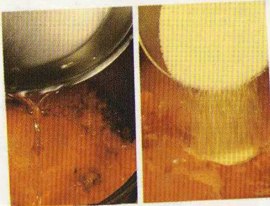
- نقصّ وحدات المرقاز قطعا صغيرة، نفرم الثّوم.
- نضع الزّيت والثّوم والمرقاز في قدر ونرفعها على نار هادئة مدّة 5 دقائق حتّى يصفرّ الثّوم.
- نضيف قليلا من الماء والطّماطم والهريسة والملح والفلفل الأسود والقصبر والكرفس. نحرّكها مدّة 10 دقائق.
- نصبّ لترا من الماء السّاخن، عند الغليان نذرّ السّميد مع التّحريك دون انقطاع حتّى ينحلّ ويصبح الحساء خاثرا.
- نضيف الكبّار وقطع اللّيمون.
- عند الغليان نرفعه من على النّار.



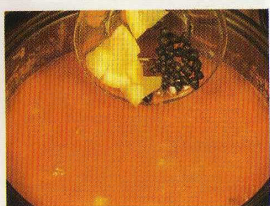
1



2



3 4



5

مشوي بلحم الغنم

مدّة التّحضير 15 دقيقة

مدّة الطّبخ 60 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 1 كلغ لحم غنم مقطّع إلى قطع كبيرة. (يفضّل لحم الفخذ في هذه الوصفة)
- 4 حبّات بطاطا أو حسب الحجم
- 1/10 لتر من الزّيت (كأس صغير)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح،
- 3 سنّات ثوم مقصوصة
- قليل من الزّعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 1/4 ملعقة صغيرة من الإكليل
- ملعقة أكل عصير ليمون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقصوص.

طريقة التّحضير

- نتبّل اللّحم بالفلفل الأسود والملح والزّعفران والزّيت واللّيمون ونتركه يتشرّب مدّة 15 دقيقة. أثناء ذلك نقشّر البطاطا ونقصّها بالطّول على شكل أقلام.
- نرشّ عليها الملح والفلفل الأسود والكركم.
- ننثر الإكليل في طبق الفرن ونوزّع فوقه قطع اللّحم ثمّ البطاطا والثّوم ونضيف مقدار كأس من الماء السّاخن.
- ندخل الطّبق في فرن ساخن مدّة ساعة حتّى ينضج اللّحم ويحمرّ سطحه.
- **ملاحظة** : يمكن إضافة حبّات طماطم مقصوصة إلى نصفين نرشّها بالملح والزّعتر ثمّ نرصفها فوق اللّحم والبطاطا عندما يوشك اللّحم على النّضج.
- عند التّقديم نرشّ الطّبق بالبقدونس.
- يمكن أن نزيّن طبق التّقديم بحبّات من الفلفل الأخضر المقلي.



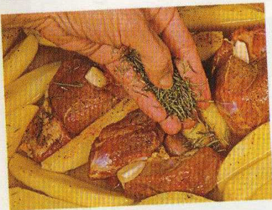
1



2



3



4

صلصة بالكمّون

مدّة التّحضير 10 دقيقة

مدّة الطّبخ 30 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 250 غرام من الكبد مقصوص مكعّبات متوسّطة الحجم
- 300 غرام لحم بقري مقصوص مكعّبات متوسّطة الحجم
- ملعقة أكل طماطم
- ملعقة أكل هريسة
- ملح وفلفل أسود
- 6 فصوص ثوم
- ملعقة صغيرة كمّون مرحي

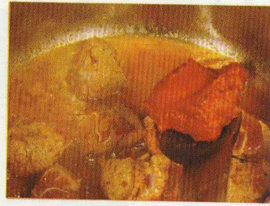
طريقة التّحضير

- نسلق اللّحم في ماء يغلي به قليل من الملح مدّة 5 دقائق.
- نرفع اللّحم ونسلق الكبد.
- نصبّ الزّيت في القدر، نسخّنه قليلا ونضيف اللّحم ونرشّه بالملح والفلفل الأسود ونضيف الهريسة والطّماطم.
- يتقلّى الخليط مدّة 5 دقائق ثمّ نضيف الثّوم المفروم.
- نضيف كأسين من الماء وعند الغليان نضيف الكبد ونتركه على نار هادئة حتّى ينضج اللّحم.
- نضيف الكمّون ونتركه على نار هادئة حتّى تصبح الصّلصة خاثرة ويطفو زيتها.





1



2



3

ملوخيّة


المكوّنات والمقادير

• 100 غرام مسحوق ملوخيّة	• ملح، فلفل أسود
• 1 كلغ لحم بقري أو غنم (حسب الرّغبة)	• 2 ملعقة صغيرة قصبر مفوّح
• ملعقة كبيرة هريسة	• ورقتان من الرّند
• 1/2 ملعقة كبيرة طماطم	• 30 صل من الزّيت
• رأس ثوم	

مدّة التّحضير 5 دقيقة

مدّة الطّبخ ساعة ونصف

طريقة التّحضير

- نصبّ قليلا من الزّيت في القدر ونضع اللّحم المقصوص ونتبّله بالملح والفلفل الأسود والهريسة والطّماطم ونرفعه على نار هادئة مع التّحريك من حين لآخر حتّى يتقلّى.
- أثناء ذلك نضع مسحوق الملوخيّة في صحفة ونصبّ عليه باقي الزّيت ونخلطه حتّى تنحلّ الملوخيّة في الزّيت البارد (إذا كان الخليط خاثرا نزيد قليلا من الزّيت.).
- نصبّ مقدار لتر ونصف من الماء السّاخن في القدر على اللّحم.
- عند الغليان نضيف الملوخيّة المنحلّة في الزّيت ونحرّك بملعقة من الخشب ثمّ نخفّض من درجة حرارة الموقد ونتركها تنضج. نحرّكها من حين لآخر.
- نقشّر الثّوم ونفرمه ونخلطه بالتّابل.
- بعد ساعة تقريبا نلاحظ أنّ الملوخيّة انحلّت في الصّلصة وتخلّصت من لُزوجتها. عند ذلك نضيف القصبر والثّوم والرّند.
- نواصل الطّهي على نار هادئة مع التّحريك من حين لآخر ونضيف قليلا من الماء كلّما احتجنا إلى ذلك.
- بعد نصف ساعة تقريبا تستوي صلصة الملوخيّة وينضج اللّحم. نرفعها من على النّار عندما يطفو زيتها.


1


2


3


4

مرقة قناويّة (باميه)

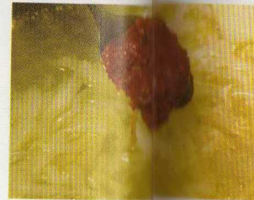


المكوّنات والمقادير

- 500 غرام لحم بقري مقطع إلى مكعّبات كبيرة
- رأسان كبيران من البصل المقصوص
- 5 رؤوس صغيرة من البصل مقشّرة
- 250 غرام قناويّة
- 1/10 لتر من الزّيت
- فلفل أخضر
- ملعقة صغيرة قصبر
- ملح
- فلفل أسود
- ملعقتان كبيرتان طماطم
- حبّتا طماطم
- 4 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة

طريقة التّحضير

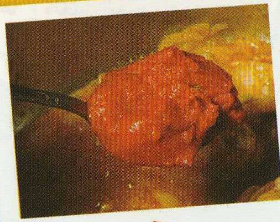
- نصبّ الزّيت في القدر ونضيف البصل واللّحم المتبّل بالملح والفلفل الأسود والهريسة ونرفعه على نار هادئة، نحرّك حتّى يذبل البصل.
- نضيف قليلا من الماء والطّماطم ونواصل التّقلية مع التّحريك من حين لآخر مدّة 5 دقائق.
- نضيف مقدار كأسين من الماء السّاخن ونترك اللّحم ينضج مدّة 30 دقيقة تقريبا.
- نضيف القصبر والثّوم المفروم. أثناء ذلك ننظّف القناويّة فننزع منها الخيوط ونغسلها جيّدا.
- نرمي القناويّة ورؤوس البصل في المرقة قبل أن ينضج اللّحم تماما. نتركها تغلي مدّة 15 دقيقة ثمّ نضيف الفلفل الأخضر بعد أن نكون قد ملّحناه.
- نعدّل ملح المرقة عندما تنضج القناويّة ونتركها على نار هادئة مدّة 5 دقائق حتّى يطفو زيتها وتستوي.



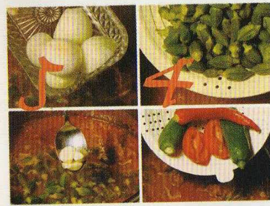
1



2



3



4 5 6 7

مرقة كويرات السّبانخ

مدّة التّحضير 30 دقيقة

مدّة الطّبخ 30 دقيقة


المكوّنات والمقادير

- 500 غرام لحم مفروم
- كيلو سبانخ
- رأس ثوم
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة هريسة
- 3 ملاعق كبيرة طماطم
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/10 لتر زيت
- قليل من الزّبدة
- قطعة من اللّيمون المملّح (حسب الرّغبة)

طريقة التّحضير

- نقصّ السّبانخ بعد تنقيته وغسله ثمّ نضعه في قدر به قليل من الزّبدة أو الزّيت حتّى يذبل ويجفّ السّائل المتخلّف عنه.
- نخلط السّبانخ مع اللّحم المفروم ثمّ نتبّله بالملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر نخلطه جيّدا ثمّ نأخذ مقدار ملعقة كبيرة ونكوّرها بين راحتي اليدين كويرات متوسّطة الحجم.
- نصبّ الزّيت في قدر ونقلي فيه الثّوم المفروم حتّى يصفرّ.
- نصبّ قليلا من الماء والطّماطم والهريسة نتركها تغلي على نار هادئة مدّة 10 دقائق.
- نصبّ كأس ماء ساخن وعند الغليان نسقط كويرات السّبانخ الواحدة تلو الأخرى حتّى لا تلتصق ببعضها ونتركها تنضج مدّة 15 دقيقة.
- نعدّل الملح ونضيف قطع اللّيمون (اختياري)




2


1

مرقة جلبانة بالقرنون

مدّة التّحضير 30 دقيقة

مدّة الطّبخ 60 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 1 كغ لحم غنم مقطع إلى شرائح متوسّطة
- 1 كغ جلبّان
- 6 حبّات قنّاريّة
- 1/10 لتر زيت (مقدار فنجان)
- ملعقة كبيرة هريسة
- ملعقة كبيرة طماطم
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح وفلفل أسود وكركم
- رأسان كبيران من البصل
- مقدار نصف كأس من البقدونس المقصوص

طريقة التّحضير

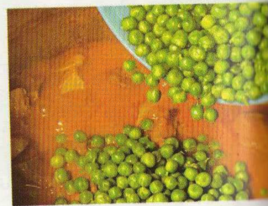
- نقشّر الجلبان مسبقا.
- نقصّ البصل قصّا دقيقا ثمّ نضعه في القدر، نصبّ عليه الزّيت ونضيف اللّحم ونتبّله بالملح والفلفل الأسود وقليلا من الكركم والهريسة.
- نرفع القدر على نار هادئة ونحرّك حتّى يذبل البصل ويتقلّى اللّحم.
- نضيف الطّماطم ونواصل التّحريك مدّة 5 دقائق.
- نصبّ كأسين من الماء ونترك اللّحم ينضج مدّة 30 دقيقة على الأقلّ (أو ربع ساعة في قدر مضغوط).
- أثناء ذلك نقشّر القرنون وننظّف قلبها ثمّ نقصّها إلى نصفين أو أربعة قطع حسب الحجم.
- قبل أن ينضج اللّحم تماما نضيف القرنون، بعد 5 دقائق نضيف الجلبّان.
- نصبّ قليلا من الماء كلّما احتاج الأمر لذلك.
- عندما ينضج القرنون والجلبّان نضيف البقدونس المقصوص ونخفّض من الحرارة مدّة 5 دقائق حتّى يذبل البقدونس وتستوي المرقة.



1



2



3

مرقة بروكلي (مبطّن)

مدّة التّحضير 15 دقيقة

مدّة الطّبخ 50 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 500 غرام لحم بقري مقطع إلى مكعّبات
- رأس بروكلو متوسّط الحجم
- رأسان من البصل المقصوص
- نصف كأس من الحمّص المنقوع مسبقا
- 1/2 ملعقة أكل هريسة
- 2 ملعقة أكل طماطم
- قصبر
- 3 ملاعق كبيرة بقدونس مقصوص
- 1/10 لتر زيت (كأس صغير)
- زيت للقلي
- ملعقة كبيرة فارينة
- بيضتان
- ملعقة كبيرة حليب

طريقة التّحضير

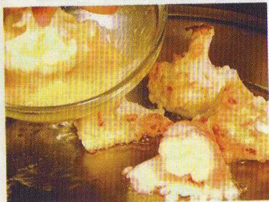
- قبل يوم نغسل الحمّص وننقعه في الماء.
- نصبّ الزّيت في القدر مع البصل واللّحم ونتبّله بالملح والفلفل الأسود وقليلا من القصبر والهريسة، نخلطه جيّدا ثمّ نرفعه على النّار لمدّة 5 دقائق.
- نضيف قليلا من الماء والطّماطم والثّوم ونتركه على النّار مدّة 10 دقائق.
- نصبّ مقدار كأسين من الماء السّاخن ونضيف الحمّص ونتركه على النّار حتّى ينضج اللّحم والحمّص، أثناء ذلك نقصّ رأس البروكلي على شكل مشاميم ونغسلها ثمّ نسلقها في ماء يغلي به 1/2 ملعقة صغيرة ملح.
- نصفّيها من ماء السّلق قبل أن تنضج تماما.في صحفة متوسّطة الحجم نخلط الفارينة والبيض والحليب وقليلا من الملح والفلفل الأسود.
- نغطّس مشاميم البروكلي المسلوقة في هذا الخليط الواحدة تلو الأخرى ونقليها في زيت غزير وساخن حتّى تصبح ذهبيّة اللّون ثمّ نضعها على ورق الإمتصاص.
- بعد أن ينضج اللّحم نضيف مشاميم البروكلي إلى المرقة ونتركها تغلي لـ 5 دقائق ثمّ نرشّ عليها البقدونس المقصوص ونرفعها من على النّار.



1



2



3

مرقة باذنجان (مُدَرْبِل)


المكوّنات والمقادير

- 500 غرام لحم بقري مقطع إلى مكعّبات
- 500 غرام باذنجان (3 حبّات متوسّطة الحجم)
- 250 غرام بصل (بصلتان أو ثلاثة)
- ملح، فلفل أسود
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- 2 ملعقة كبيرة طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة قصبر
- 3 فصوص ثوم
- 3 وحدات فلفل أخضر
- 1/10 لتر زيت للمرق
- زيت غزير للقلي
- كاس حمص منقوع

مدّة التّحضير 10 دقيقة

مدّة الطّبخ 60 دقيقة



طريقة التّحضير

- نصبّ الزّيت في القدر، نضيف البصل المقصوص واللّحم، نتبّل بالملح والفلفل الأسود والقصبر ونرفع القدر على نار هادئة حتّى يذبل البصل نضيف قليلا من الماء إذا احتاج الأمر إلى ذلك، نضيف الطّماطم والثّوم المفروم ونواصل التّقلية مدّة 10 دقائق أخرى.
- نضيف مقدار كأسين من الماء. نرفع من حرارة الموقد ونترك اللّحم ينضج.
- أثناء ذلك نغسل حبّات الباذنجان ونقصّها دوائر رقيقة نرشّ عليها الملح ونتركها مدّة 5 دقائق ثمّ نغسلها من الملح ونضعها في مصفاة.
- نسخّن الزّيت في مقلاة ونقلي شرائح الباذنجان حتّى تصفرّ من الجهتين ثمّ نضعها على ورق الإمتصاص لتتخلّص من الزّيت الزّائد.
- عندما ينضج اللّحم نعدّل ملح المرقة ونضيف قليلا من الماء إذا احتاج الأمر إلى ذلك. نرمي الفلفل الأخضر بعد قصّه إلى أنصاف.
- بعد 5 دقائق نضيف شرائح الباذنجان المقليّة ونخفّض النّار ونترك المرقة تستوي مدّة 5 دقائق.


1


2


3


4

مرقة لوبيا (فاصوليا)

مدّة التّحضير
15 دقيقة

مدّة الطّبخ
60 دقيقة



المكوّنات والمقادير

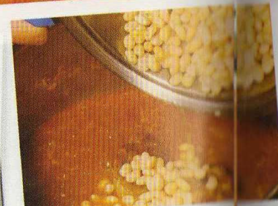
- 500 غرام لحم بقري مقطّع إلى مكعّبات كبيرة
- رأسان كبيران من البصل مقصوصان قصّا ناعما
- 1/10 لتر زيت
- 2 ملعقة كبيرة طماطم
- 100 غرام من المملّحات (يمكن الاستغناء عنها)
- صحفة لوبيا منقوعة في الماء مسبقا
- فلفل أخضر مقصوص إلى نصفين.
- ملح ، فلفل أسود
- هريسة ، قصبر
- 4 فصوص ثوم

طريقة التّحضير

- نضع البصل مع الزّيت في قدر على نار هادئة حتّى يذبل، أثناء ذلك نتبّل اللّحم بالملح والفلفل الأسود والهريسة والقصبر والثّوم.
- نضيف اللّحم إلى البصل ونتركه يتقلّى مدّة 5 دقائق، نضيف الطّماطم ونحرّك لمدّة 5 دقائق.
- نصبّ مقدار كأسين من الماء ونتركه يغلي مدّة 15 دقيقة.
- نضيف اللّوبيا بعد تصفيتها من الماء.
- عندما تنضج اللّوبيا واللّحم نضيف المملّحات والفلفل الأخضر ونتركها تغلي لمدّة 10 دقائق تقريبا.
- نعدّل الملح ونتركها على نار هادئة حتّى يطفو زيتها وتستوي.











مرقة حلوة

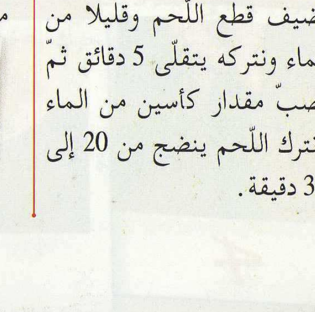

المكوّنات والمقادير

- 500 غرام لحم غنمي مقصوص قطع متوسّطة الحجم
- 200 غرام عوينة مجفّفة
- 100 غرام زبيب
- 150 غرام قستل مجفّف
- ملعقة عسل
- 1/10 لتر زيت
- رأس بصل متوسّط الحجم
- ملح
- فلفل أسود
- زعفران
- قرفة
- مسحوق ورد مجفّف



طريقة التّحضير

- نتبّل اللّحم بالملح والفلفل الأسود والزّعفران و1/4 ملعقة صغيرة مسحوق ورد مجفّف.
- نقصّ البصل قصّا ناعما ونضعه في القدر مع الزّيت ونرفعه على نار هادئة من 5 إلى 10 دقائق حتّى يذبل.
- نضيف قطع اللّحم وقليلا من الماء ونتركه يتقلّى 5 دقائق ثمّ نصبّ مقدار كأسين من الماء ونترك اللّحم ينضج من 20 إلى 30 دقيقة.
- ننقع الفواكه الجافّة في الماء، نصفّيها ونضيفها إلى اللّحم قبل أن ينضج تماما.
- تبقى الفواكه الجافّة مدّة 15 دقيقة لتنضج نضيف إليها ملعقة كبيرة من العسل ومسحوق ورد مجفّف وقليلا من القرفة.


1


2


3


4


5

مرقة الزّيتون

مدّة التّحضير 15 دقيقة

مدّة الطّبخ 30 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 150 غرام زيتون أخضر منزوع النّوى
- 250 غرام لحم بقري مفروم
- ملح ، فلفل أسود
- تابل
- 1/2 نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- 3 ملاعق فارينة

لتحضير الصّلصة :

- ملعقتان كبيرتان طماطم
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة كبّار
- 4 فصوص ثوم
- 1/10 لتر زيت (كأس صغير)

طريقة التّحضير

- نتبّل اللّحم المفروم بالملح والفلفل الأسود وقليل من التّابل والفلفل الأحمر، نخلطه جيّدا. تُملأ حبّة الزّيتون باللّحم المفروم ثمّ تُلفّ في اللّحم وتكوّر.
- نمرّر الكويرات في البيضة المخفوقة ثمّ في الفارينة ونقليها في زيت حام. نقلّبها على كلّ الجهات.
- نرفعها من الزّيت ونضعها على ورق الإمتصاص.

تحضير الصّلصة :

- نفرم الثّوم ونضعه مع الزّيت في قدر، نرفعه على نار هادئة حتّى يصفرّ. نضيف الطّماطم والهريسة وقليلا من الماء.
- عندما تتقلّى الطّماطم نضيف قليلا من الماء ونرمي كويرات الزّيتون في الصّلصة، نتركها تغلي مدّة 10 دقائق ثمّ نرمي الكبّار ووحدات من فلفل برّ العبيد (حسب الرّغبة)، نعدّل الملح ثمّ نرفع القدر من على النّار عندما تستوي الصّلصة.



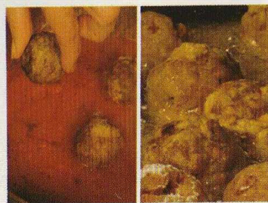
1



2



4 3



6 5

المدفونة


المكوّنات والمقادير

- 6 باقات سلق
- رأس ثوم
- رأس بصل 1 كلغ هرقمة بقري (ساق)
- 1 ملعقة أكل هريسة
- 1/4ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة قصبر
- 3/10 لتر زيت (3 كؤوس)

مكوّنات كويرات اللّحم :

- 500 غرام لحم بقري مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة نعناع مجفّف
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة قصبر

مدّة التّحضير 60 دقيقة

مدّة الطّبخ 90 دقيقة

طريقة التّحضير

- نغسل الهرقمة جيّدا ونضعها في قدر مع 2 لتر من الماء و4 فصوص ثوم و1/2 ملعقة صغيرة ملح ونرفعها على النّار مدّة ساعة أو نصف ساعة في القدر المضغوط.
- نخلط اللّحم المفروم مع الفلفل الأحمر والنّعناع والفلفل الأسود والملح و4 فصوص ثوم مفرومة ورأسَي البصل المقصوص جيّدا ثمّ نكوّره بين راحتي اليدين كويرات متوسّطة الحجم.
  نغسل السّلق ونجفّفه جيّدا ثمّ نقصّه قصّا دقيقا.
- نصبّ الزّيت في قدر كبير ونرفعه على النّار. عندما يسخن الزّيت ،
- نرمي فيه السّلق شيئا فشيئا كلّما ذبل المقدار ونقص حجمه أضفنا مقدارا آخر حتّى نأتي عليه كلّه.
- نتركه يجفّ من الماء الّذي سال منه.
- نقليه في الزّيت مع التّحريك المستمرّ حتّى يتغيّر لونه ويصبح غامقا مائلا إلى السّواد.
- نمرقه بماء الهرقمة ونضيف الهريسة والقصبر وكويرات اللّحم والفلفل الأسود ولحم الهرقمة عندما يصبح طريّا.
- نتركها تنضج على نار هادئة حتّى ينحلّ السّلق في الزّيت وتصبح صلصة خاثرة وغامقة.


1


2


3


4

مرقازيّة

مدّة التّحضير 15 دقيقة

مدّة الطّبخ 30 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 300 غ من اللحم المفروم
- فلفل أسود، ملح،
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر،
- ملعقة صغيرة قصبر
- 4 سنات ثوم، بصلة،
- ملعقة صغيرة هريسة
- ملعقة كبيرة طماطم معجونة
- ملعقة صغيرة كبار،
- قطعة ليمون
- 1/10 لتر زيت



طريقة التّحضير

- نخلط اللّحم بالملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر والقصبر ثمّ نكوّن منه أصابع على شكل المرڤاز.
- نقصّ البصلة في قدر، نصبّ الزّيت ونرفعه على النّار حتّى يلين، نضيف الطّماطم والهريسة وقليلا من الماء ثمّ نضيف الثّوم المفروم وتبقى الصّلصة على النّار مدّة 10 دقائق.
- نضيف كأس ماء ثمّ نرمي أصابع اللّحم، نتركها تغلي مدّة 15 دقيقة.
- نضيف الكبّار واللّيمون قبل الدّقائق الخمس الأخيرة.


1


2


3 4


8 7

كبكابو (صلصة بالخضر المصبّرة)

مدّة التّحضير 15 دقيقة

مدّة الطّبخ 15 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 4 قطع من سمك المنّاني أو السّفن (نوع من السّمك)
- 150 غرام الخضر المصبّرة (جزر، لفت، بسباس فلفل بر العبيد)
- ملعقة صغيرة كبّار
- قطعة ليمون
- 4 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة أكل هريسة
- ملعقة كبيرة طماطم
- 1/10 لتر زيت
- وحدتان من الفلفل الأخضر مقطّعة إلى نصفين
- 1/4 ملعقة قصبر
- ملح، فلفل أسود
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر

طريقة التّحضير

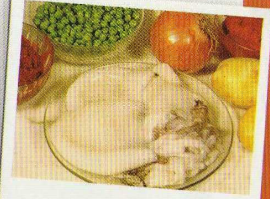
- نصبّ الزّيت في القدر ونضع معه الثّوم المفروم نرفعه على نار هادئة حتّى يصفرّ الثّوم.
- نضيف قليلا من الماء والهريسة والطّماطم ونتركه يتقلّى.
- نضيف القصبر.
- نغسل قطع السّمك ونرشّها بالملح والفلفل الأسود وقليل من الفلفل الأحمر أو الهريسة ونتركها جانبا،
- تغسل الموالح وتسلق في ماء يغلي مدّة 5 دقائق ثمّ نصفّيها.
- نضيف كأس ماء دافئ إلى صلصة الطّماطم ونرمي الخضر المصبّرة وقطع السّمك. نتركها تنضج مدّة 10دقائق أو 15 دقيقة.
- أخيرا نضيف الكبّار واللّيمون المقصوص إلى مكعّبات صغيرة والفلفل الأخضر وفلفل برّ العبيد (اختياري).
- نخفّض من حرارة الموقد ونترك المرقة تغلي مدّة 5 دقائق حتّى تستوي.







مرقة السّيبيا


المكوّنات والمقادير

- كلغ سيبيا
- بصلتان أو ثلاثة
- ملعقتان كبيرتان طماطم
- ملعقة كبيرة هريسة
- 3 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة قصبر
- ملح وفلفل أسود
- 250 غرام من حبّات الجلبّان
- حبّتا بطاطا
- 1/10 لتر زيت (كأس)

طريقة التّحضير

- تنظّف قطع السّيبيا وتغسل جيّدا.
- نصبّ الزّيت والبصل في القدر ونرفعه على نار هادئة حتّى يلين البصل، نضيف قطع السّيبيا نرشّها بالملح والفلفل الأسود ونضع الهريسة،
- نتركها تتقلّى مدّة 5 دقائق مع إضافة قليل من الماء.
- نضيف الطّماطم والقصبر والثّوم ونواصل التّقلية لمدّة 5 دقائق أخرى مع التّحريك من حين لآخر.
- نصبّ مقدار كأسين من الماء السّاخن ونترك السّيبيا تنضج.
- نضيف الجلبّان والبطاطا المقصوصة بالطّول.
- عندما تنضج كلّ المكوّنات نخفّض من حرارة الموقد مدّة 5 دقائق أخرى حتّى يستوي المرق.


1


2





مدّة التّحضير 15 دقيقة

مدّة الطّبخ 30 دقيقة

عين سبنيوريّة لحم ملفوف



المكوّنات والمقادير

- 500 غرام لحم بقري مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة تابل (القصبر)
- 5 بيضات مسلوقة

لتحضير صلصة الطّماطم :

- 3 ملاعق كبيرة طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة سكّر
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- ملح وقصبر
- ورقة رند
- 3 فصوص ثوم
- فنجان زيت

طريقة التّحضير

- نتبّل اللّحم المفروم بالفلفل الأسود والملح والفلفل الأحمر والقصبر.
- نخلط المكوّنات جيّدا، نعدّل الملح.
- نفرد اللّحم على شكل مستطيل (انظر الصّورة).
- نصفّف فوقه البيض الواحدة تلو الأخرى.
- نلفّ اللّحم على البيض لنحصل على شكل إسطواني.
- نضعه في طبق الفرن ومن المستحسن أن يكون ملفوفا بورق الألومينيوم.
- ندخله في فرن ساخن مدّة نصف ساعة،

أثناء ذلك نحضّر الصّلصة :

- نحلّ الطّماطم في الماء ونضيف السّكّر والزّيت.
- نتركها تغلي لمدّة 10 دقائق.
- نضيف التّابل والرّند والثّوم المفروم والهريسة ونتركها على نار هادئة لمدّة 15 دقيقة تقريبا حتّى تستوي.
- نخرج اللّحم من الفرن ونقصّه دوائر. نضعها في طبق التّقديم ونقدّم معها الصّلصة في إناء.

1

كفتة

مدّة التّحضير 10 دقيقة

مدّة الطّبخ 35 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 500 غرام لحم مفروم
- حزمة بقدونس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فلفل أسود،ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة قصبر
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر، 3 بيضات
- زيت غزير للقلي
- ملعقتان كبيرتان خبز محمّص ومرحي

الصّلصة :

- 3 ملاعق كبيرة طماطم
- ملعقة صغيرة هريسة
- 1/10 لتر زيت (كأس)
- 1/2 ملعقة صغيرة سكّر
- 4 فصوص ثوم
- ورقة رند
- 1/2 ملعقة صغيرة قصبر

طريقة التّحضير

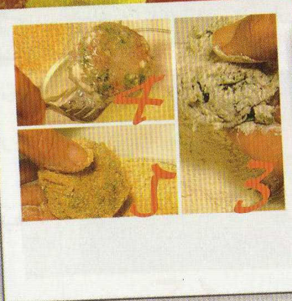
- نضع الطّماطم في قدر ونحلّها في مقدار كأس من الماء ونضيف إليها السّكّر والزّيت، نغطّي القدر ونترك الخليط يغلي على نار هادئة مدّة 10 دقائق.
- نضيف الهريسة والثّوم المفروم والقصبر وقليلا من الملح وورقة الرّند ونترك الصّلصة تغلي على النّار حتّى تنشف من الماء ويطفو زيتها.

الكفتة :

- أثناء ذلك نخلط اللّحم مع البقدونس والبصل والفلفل الأسود والفلفل الأحمر والقليل من القصبر وملعقة كبيرة من الخبز المرحي ونعجنه جيّدا ثمّ نضيف البيضتين.
- نأخذ بياض البيضة الثّالثة نضعه في صحفة ونخفقه.
- نضع الخبز المرحي في صحن .
نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من خليط اللّحم ونكوّره بين راحتي اليدين ونضغط عليه حتّى نتحصّل على قرص.
نمرّره في أبيض البيض ثمّ في الخبز المرحي.
- نحمّي الزيت في مقلاة ونقلي الكفتة. نرفعها على ورق الإمتصاص لتتخلّص من الزّيت الزّائد.
- نقدّم الكفتة مصحوبة بصلصة الطّماطم في طبقين منفردين.
- يمكن وضع وحدات الكفتة في الصّلصة وتركها تغلي مدّة دقيقتين.









فندق الغلّة

مدّة التّحضير
15 دقيقة

مدّة الطّبخ
40 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 250 غرام لحم مفروم
- رأس بصل
- ملح، فلفل أسود
- فلفل أحمر، قصبر
- 2 حبّات فلفل أخضر
- 2 حبّات بطاطا
- 1 قرع
- حبّات طماطم
- ملعقتان كبيرتان طماطم
- 4 فصوص ثوم مفروم
- 1/10 لتر من الزّيت
- بيضة

طريقة التّحضير

- نقشّر البطاطا، نقصّها على نصفين ونفرغ وسطها.
- نقصّ الطّماطم ونفرغ وسطها. نفعل ذلك مع باقي الخضر.
- نقصّ البصل ونضعه في القدر مع ملعقة كبيرة من الزّيت واللّحم المفروم نتبّله بالملح والفلفل الأسود ونتركه على نار هادئة حتّى يجفّ السّائل المتخلّف منه. نضيف البقدونس. نحرّكه مدّة دقيقتين ثمّ نرفعه من على النّار. نضيف البيضة.
- نملأ الخضر بهذا الخليط ونرصّفها في قدر نظيف بقيّة الزّيت ونرفعه على النّار مدّة 10 دقائق.
- نحلّ الطّماطم في قليل من الماء ونضيفها إلى الخضر مع التّابل (قصبر) والثّوم.
- لمّا تنضج الخضر ويطفو زيت الصّلصة نرفعها من على النّار.





1



2



3



4

كفتاجي





المكوّنات والمقادير

- 500 غرام من حبّات البطاطا
- 500 غرام من القرع الأحمر
- 500 غرام من القرع الأخضر
- 500 غرام من حبّات الفلفل الأخضر
- 500 غرام من حبّات الطّماطم
- 250 غرام من الكبد (اختياري)
- بيضتان
- ملح
- كمّون
- زيت للقلي

طريقة التّحضير

- نقشّر الخضر ونقصها دوائر أو أقلام.
- نقلي البطاطا في زيت غزير ثمّ القرع الأحمر ثمّ الأخضر ثمّ الفلفل.
- نقصّ الطّماطم أنصافا أو أرباعا حسب حجمها وندهن مقلاة أخرى بالزّيت ونرصّفها فيها ثمّ نغطّيها ونضعها على نار هادئة.
- نقشّر الفلفل الأخضر ونقشّر الطّماطم بعد أن تنضج،
- نقصّ كلّ الخضر، بعد قليها، قطعا صغيرة.
- نتبّل الخضر كلّ نوع على حدة بالملح والكمّون. نزيّن الخضر في طبق التّقديم.
- نقلي البيضتين وقطع الكبد ونزيّن بها الكفتاجي.

- **ملاحظة** : يمكن خلط كلّ المكوّنات مع بعضها (الخضر والبيض)

أرزّ بالفواكه الجافّة

مدّة التّحضير 15 دقيقة

مدّة الطّبخ 45 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- دجاجة من الحجم الكبير
- بين 750غ و1 كلغ من الأرزّ
- 100 غ لوز مقشّر، 100 غ صنوبر ، 50 غ بندق
- 50 غ زبدة
- رأس بصل مقشّر ومفروم
- رأس ثوم مقشّر ومفروم
- 1/10 لتر زيت (كأس)
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة من الأعشاب العطريّة (إكليل- زعتر)
- بقايا خضر (رأس لفت، جزرة، بطاطا، بقدونس، كرفس، ورقة رند)

طريقة التّحضير

- تُسلق الدّجاجة بعد تنظيفها في 2 لتر من الماء مع بقايا الخضر والأعشاب العطريّة ورأس البصل مدّة 15 دقيقة ثمّ ترفع من المرق .
- أثناء ذلك نضع مقدار ملعقة كبيرة زبدة في مقلاة ونحمّر فيها الفواكه الجافّة .
- نغسل الأرزّ ونضعه في مصفاة .
- نصبّ نصف مقدار الزّيت في قدر ونضيف إليه بقيّة الزّبدة والثّوم المفروم ويحمّر لمدّة دقيقتين .
- نصبّ الأرزّ ونحرّكه بملعقة من الخشب حتّى يتشرّب الزّيت ثمّ نتبّله بالملح والفلفل الأسود و(الزّعفران والقرفة حسب الميول والذّوق).
- نصبّ عليه مرق الدّجاج ونتركه ينضج .
- أثناء ذلك ندهن الدّجاجة بالزّبدة ونتبّلها بالملح والفلفل الأسود والزّعفران ونضعها في فرن ساخن حتّى تصبح ذهبيّة اللّون .
- يخلط الأرزّ بعد أن ينضج بالفواكه الجافّة المقصوصة قطعا صغيرة .
- يقدّم الأرزّ في صينيّة وتوضع في وسطه الدّجاجة المحمّرة.



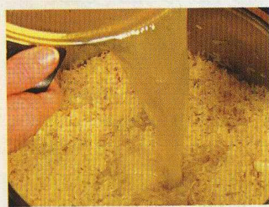
1



2



3



4

برغل (شرشم)

مدّة التّحضير 10 دقيقة

مدّة الطّبخ 60 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 500 غرام برغل (شرشم)
- 1 كغ لحم غنم من الكتف مقطّع شرائح كبيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر مرحي
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- ملعقة كبيرة طماطم
- 100 غرام حمّص منقّع في الماء مسبقا
- رأس بصل كبير
- 4 فصوص ثوم
- 4 وحدات فلفل أخضر
- 1/10 لتر زيت



طريقة التّحضير

- نصبّ الزّيت في القدر ونضيف إليه البصل المقصوص ثمّ نرفعه على نار هادئة.
- نغسل اللّحم ونرشّه بالملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر والكركم ونخلط جيّدا.
- نضع قطع اللّحم في القدر ونتركه يتقلّى مع البصل مدّة 5 دقائق مع التّحريك من حين لآخر.
- نضيف قليلا من الماء كلّما احتاج الأمر إلى ذلك.
- نضيف الطّماطم والهريسة والثّوم المفروم ونواصل التّحريك 5 دقائق أخرى.
- نصبّ مقدار لتر من الماء ونرمي الحمّص ونرفع من حرارة الموقد حتّى ينضج اللّحم والحمّص.
- نضيف الفلفل الأخضر بعد أن نشقّ جانبا منه ونضع فيه قليلا من الملح، بعد 10 دقائق نخرج اللّحم والفلفل الأخضر من المرقة.
- نضيف كمّيّة من الماء حتّى تصبح الصّلصة ضعف حجم الشرشم.
- عند الغليان نرمي الشرشم ونحرّكه ونضيف إليه قليلا من الفلفل الأسود.
- نتركه يغلي على نار هادئة حتّى ينضج ويتشرّب كلّ الصّلصة.
- نعدّل الملح. نصبّ الشرشم في إناء خاصّ بالفرن ونضع فوقه اللّحم ونتركه في فرن ساخن من 10 إلى 15 دقيقة حتّى يحمرّ اللّحم.


1


2


3

ثريدة بالدّجاج

مدّة التّحضير 10 دقيقة

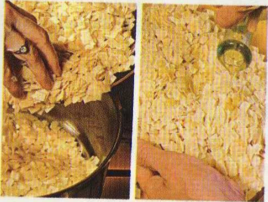
مدّة الطّبخ 50 دقيقة


المكوّنات والمقادير

- 6 قطع دجاج
- 1 كلغ ثريدة
- 2/10 لتر من الزّيت
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- فلفل أسود، ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق ورد مجفّف
- 2 ملعقة كبيرة طماطم
- 5 وحدات فلفل أخضر
- رأس بصل كبير
- حمّص منقوع مسبقا
- جزرتان




1


4 3


2


5

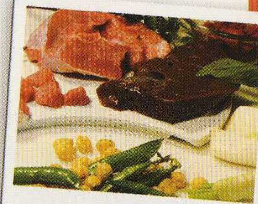
طريقة التّحضير

- نصبّ الزّيت والبصل المفروم في قدر ونرفعه على النّار حتّى يلين.
- نتبّل الدّجاج بالفلفل الأسود والملح والكركم ونضعه مع البصل. نضيف الهريسة ونحرّكه ثمّ نضيف الطّماطم مع قليل من الماء ونتركه يتقلّى لمدّة 10 دقائق.
- نضيف مقدار لتر من الماء السّاخن وعند الغليان نضيف الحمّص والجزر،
- أثناء ذلك نصبّ الثريدة في صحن كبير ونرشّها بملعقة كبيرة من الزّيت ونحرّكها.
- نضع الكسكاس فوق القدر وعندما يتصاعد منه البخار نصبّ فيه الثريدة.
- نتركها تفور مدّة 15 دقيقة. في الدّقائق الخمس الأخيرة نضيف الفلفل الأخضر.
- عندما ينضج الدّجاج والحمّص والجزر، نعدّل كمّيّة المرقة بإضافة كأس ماء ونعدّل الملح.
- نفرغ الثريدة في إناء خاصّ بالفرن ونرشّها بقليل من الفلفل الأسود و1/4 ملعقة صغيرة ملح و1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق ورد مجفّف ونحرّكها.
- نصبّ المرق على الثريدة حتّى يغطّيها ونحرّكها ثمّ ندخلها إلى فرن ساخن من 5 إلى 10 دقائق حتّى تتشرّب الصّلصة.

روز جربي (طبق تونسي)

مدّة التّحضير 40 دقيقة

مدّة الطّبخ 40 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 300 غرام لحم هبرة غنم أو بقري
- 200 غرام كبد
- حزمة بقدونس
- 3 رؤوس بصل أخضر
- رطل سبانخ
- ملح، فلفل أسود
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة هريسة
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 1/4 ملعقة صغيرة قصبر
- 1/10 لتر زيت
- فنجان حمّص منقوع ومقشّر
- فنجان حبّات جلبّان
- 3 ملاعق كبيرة طماطم
- 500غ أرز

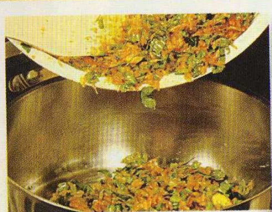
طريقة التّحضير

- نبقّي البقدونس والسّبانخ ونغسلهما ونقصّهما قصًا دقيقا.
- نغسل البصل ونقصّه.
- نغسل اللّحم ونقصّه مكعّبات صغيرة ونتبّله بالملح والفلفل الأسود. إذا كان لحم بقري نطهيه في قدر مع رأس بصل وقليل من الزّيت مدّة 15 دقيقة قبل أن نخلطه ببقيّة المكوّنات، نقصّ الكبد مكعّبات صغيرة كذلك.
- ننقّي الأرزّ ونغسله ونضعه في صحفة كبيرة نتبّله بالملح والفلفل الأسود والهريسة والكركم والقصبر والزّيت والطّماطم ونضع معه البقدونس والسّبانخ والحمص والكبدة واللّحم ونخلط كلّ هذه المكوّنات جيّدا ثمّ نصبّها في الكسكاس الموجود فوق قدر به ماء غزير يغلي ونغطّيه.
- وقبل أن ينضج الأرزّ تماما نضيف حبّات الجلبّان.
- نترك الخليط ينضج على البخار مدّة نصف ساعة، نحرّكه من حين لآخر (نسقيه بقليل من الماء السّاخن إذا وجدناه جافًا).
- نعدّل ملحه ويبقى على النّار حتّى يصبح الأرزّ طريًا.


1


2


3


4

شربة مفوّرة

مدّة التّحضير 15 دقيقة

مدّة الطّبخ 50 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 6 قطع لحم غنم
- 750 غ شربة لسان عصفور
- 1/10 لتر زيت
- رأس بصل كبير
- ملح، فلفل أسود
- ملعقة صغيرة هريسة
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 1/4 ملعقة صغيرة مسحوق ورد مجفّف
- ملعقتان كبيرتان طماطم
- مقدار نصف كأس حمّص منقوع مسبقا ومقشّر
- جزرتان أو خرشف حسب الرّغبة
- فلفل أخضر

طريقة التّحضير

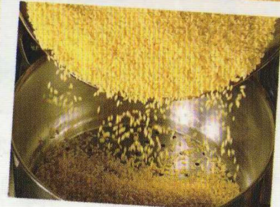
- نغسل قطع اللّحم ثمّ نتبّلها بالملح والفلفل الأسود والهريسة والكركم.
- نقصّ البصل ونضعه في القدر ونصبّ الزّيت ثمّ نرفعه على نار هادئة مدّة 5 دقائق.
- نضيف اللّحم ونحرّكه مدّة 5 دقائق أخرى.
- نضيف الطّماطم ونحرّك الصّلصة من حين لآخر مدّة 10 دقائق ثمّ نضيف قليلا من الماء كلّما احتجنا إلى ذلك.
- نصبّ مقدار لتر من الماء السّاخن ونرمي الحمّص ونتركه على النّار مدّة نصف ساعة حتّى ينضج اللّحم.
- أثناء ذلك ننظّف الخضر ونقصّها ونضيفها إلى المرقة.
- نضع الشّربة في صحفة ونرشّها بملعقة كبيرة من الزّيت ونحرّكها جيّدا.
- نصبّها في الكسكاس في الرّبع السّاعة الأخير ونتركها تفور مدّة 15 دقيقة. قبل الدّقائق الخمس الأخيرة نضيف الفلفل الأخضر.
- عندما ينضج اللّحم والخضر نخرجهما من المرقة، نعدّل ملحها ونضيف إليها قليلا من الفلفل الأسود ونصبّ فيها الشّربة المفوّرة ونحرّكها ثمّ نتركها على نار هادئة مع التّقليب من حين لآخر، نرشّ عليها مسحوق شوش الورد.
- عندما تتشرّب السّائل كلّه وتصبح ليّنة نرفعها من على النّار.



1



2



3



4

أرز بالكلمار

مدّة التّحضير 30 دقيقة

مدّة الطّبخ 60 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 6 وحدات من الكلمار متوسّط الحجم
- كأس بقدونس مقصوص
- حبّتا طماطم متوسّطة الحجم
- حبّة بطاطا متوسّطة الحجم
- 3 رؤوس بصل
- 4 فصوص ثوم
- ملح، فلفل أسود
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- قصبر
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 3 أعواد قرنفل
- 3 ملاعق طماطم
- 1/2 كأس حمّص منقوع
- فلفل أخضر
- 750 غرام أرزّ
- 1/10 لتر زيت

طريقة التّحضير

- ينظّف الكلمار ويغسل وسطه جيّدا ويوضع في مصفاة بطريقة تكون فيها فتحته من الأسفل حتّى يتخلّص من الماء، تُسلق بقيّة أجزائه في ماء يغلي مدّة 3 دقائق ثمّ تقصّ قطعا صغيرة.
- نقصّ حبّة البطاطا والطّماطم والبصل ونخلطها مع البقدونس والكلمار المقصوص.
- نتبّل هذه المكوّنات بالفلفل الأحمر والملح والفلفل الأسود والقصبر ونخلطها جيّدا.
- نأخذ وحدات الكلمار واحدة واحدة ونملؤها بهذا الخليط ثمّ نغلق فتحتها بعود.
- نقصّ رأس البصل المتبقّي في قدر ونصبّ عليه الزّيت ونرفعه على النّار مدّة 5 دقائق ثمّ نضيف الهريسة والطّماطم والثّوم المفروم ونتركها تتقلّى مدّة 10 دقائق مع إضافة قليل من الماء والتّحريك من حين لآخر.
- نصبّ مقدار لتر ونصف من الماء في القدر وعند الغليان نرمي الحمّص والكلمار المحشي ونتركها تنضج مدّة 20 دقيقة تقريبا، نغسل الأرزّ ونملّح الفلفل الأخضر.
- عندما تنضج وحدات الكلمار نرفعها ونعدّل ملح الصّلصة ونرمي فيها أعواد القرنفل ثمّ الأرزّ (يجب أن يكون مقدار الصّلصة ضعف مقدار الأرزّ).
- قبل أن ينضج الأرزّ تماما نضيف وحدات الفلفل الأخضر وقليلا من الفلفل الأسود ونعدّل الملح.





